

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

18
JUN

PESAKIT DIABETES PERLU RANCANG PEMAKANAN SIHAT SEMASA BERPUASA

KUBANG KERIAN, 18 Jun 2015 – Bagi pesakit diabetes atau kencing manis, berpuasa pada bulan Ramadhan ini menjadi satu cabaran kepada mereka kerana berisiko untuk mendapat serangan hipoglisemia, hiperglisemia dan dihidrasi.

Menurut Timbalan Pengarah Unit Pemakanan dan Dietetik Hospital USM, Hj Zulkifli Awang, pesakit diabetes perlu mendapatkan khidmat nasihat daripada pakar atau pegawai perubatan sebelum bulan Ramadhan dan lebih baik lagi jika mendapat nasihat Pegawai Dietetik.

Pesakit diabetes masih boleh menjalani ibadah puasa, tetapi mereka perlu melewati sahur dan menyegerakan berbuka puasa. Bersahur dan berbuka ini amat penting kerana kedua-duanya penting bagi mereka yang mengambil insulin atau ubat diabetes.

"Jika tanda-tanda hipoglisemia dikenalpasti, pesakit diabetes perlu menyegerakan berbuka puasa bagi mengelakkan risiko yang lebih teruk seperti pengsan atau koma dan mengubahsuai dos suntikan insulin dan jumlah ubat yang perlu dimakan serta menyesuaikan pengambilan makanan ketika mereka berpuasa," kata Zulkifli.

Kerana itu katanya lagi, pesakit diabetes digalakkan membiasakan diri dengan berpuasa sunat sebelum bulan Ramadhan.

Tambahnya, pesakit perlu melakukan perubahan sewaktu menjalani ibadah puasa dan tidak boleh meninggalkan sahur bagi mengelakkan hipoglisemia dan berbuka dengan kadar segera dengan makanan yang seimbang.

Zulkifli menasihatkan agar pesakit diabetes meminum secawan susu yang sesuai untuk diabetes pada waktu berbuka dan sahur dan makan makanan ringan selepas Tarawih sebagai gantikan makan tengah malam.

Mereka juga perlu mempelbagaikan makanan semasa berbuka dan menghadkan makanan yang bergoreng dan berlemak.

"Makanan dan minuman yang terlalu manis mesti dielakkan dan memadai berbuka puasa dengan 2 biji kurma atau 1 potong kuih sederhana manis, sebelum memakan nasi pada kadar makan malam yang biasa kerana sepanjang bulan puasa, kawalan pemakanan amat penting bagi penghidap diabetes," tambahnya lagi.

Tegas Zulkifli, adalah penting untuk mereka mengelakkan makan secara berlebihan ketika berbuka puasa dan pada waktu malam kerana pengambilan karbohidrat dan makanan berlemak yang berlebihan boleh menambahkan berat badan serta menyukarkan kawalan diabetes.

"Yang penting mestilah meminum air masak dengan banyak, kurangkan makanan yang masin dan sentiasa makan sayur serta buah-buahan serta melakukan sendiri pemantauan gula dalam darah bagi menyesuaikan diri dengan dos ubat dan insulin sebelum sahur, 2-4 jam selepas sahur, tengah hari, sebelum berbuka dan 2-4 jam selepas berbuka atau melakukan pemeriksaan di klinik-klinik swasta atau klinik kesihatan," katanya lagi.

Zulkifli mengingatkan agar pesakit diabetes yang mempunyai sejarah kesihatan yang tidak memuaskan agar mendapat kebenaran dan pandangan daripada pegawai perubatan sebelum berpuasa untuk mengelakkan sebarang komplikasi yang boleh membahayakan nyawa. - Teks: Mohamad Iqmal Bin Mathlan



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015